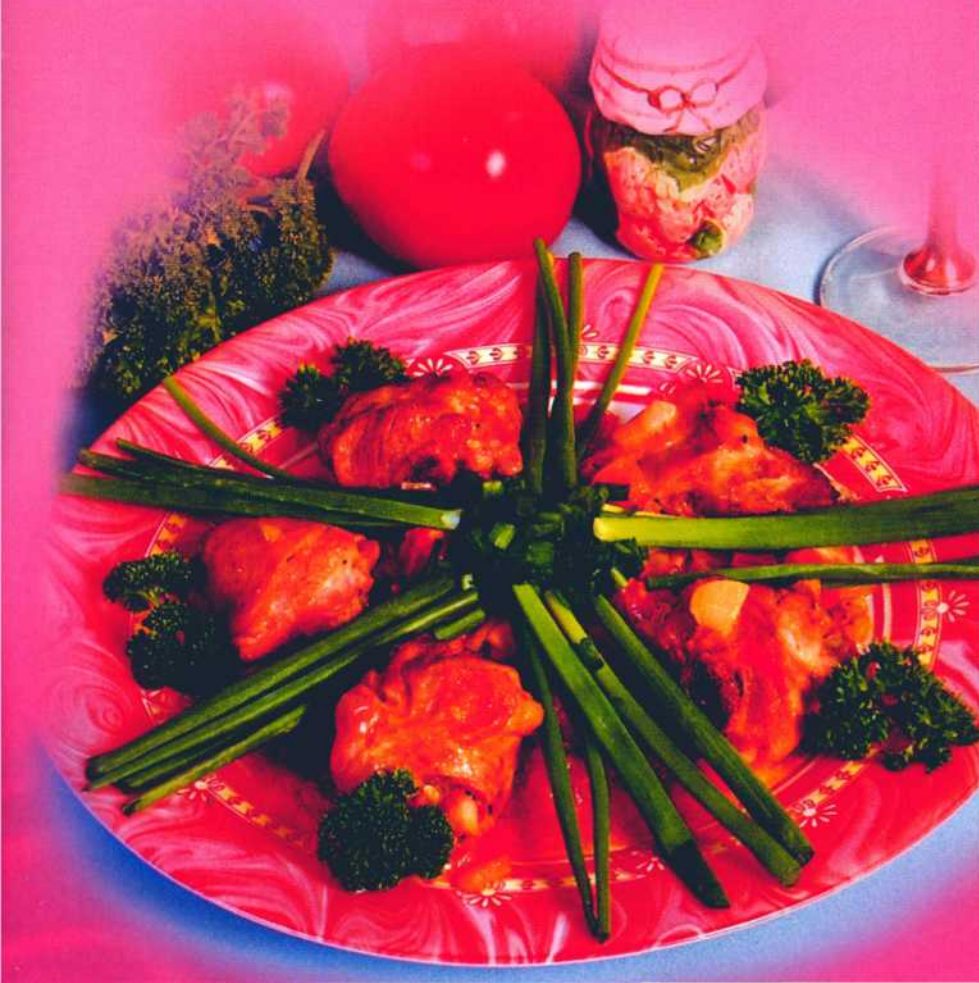
Повар и поварёнок

ГОТОВИМ МЯСО

в микроволновке



Готовим мясо в микроволновке

Содержание

4. Крестьянский суп
5. Суп с фрикадельками
6. Гусь по-деревенски
7. Рагу из потрохов
8. Куриные ножки в томатном соусе
9. Плов из птицы или дичи
10. Курица с фасолью и помидорами
11. Цыпленок по-московски
12. Курица, запеченная с овощами
13. Курица в соусе карри
14. Курица запеченная
15. Крылышки в томатном соусе
16. Мясо, запеченное куском
17. Рагу из свиных ребрышек
18. Свинина, фаршированная сыром и зеленью
19. Хашлама
20. Долма с виноградными листьями
21. Баранина под сырной шапкой
22. Сосиски, запеченные с грудинкой и сыром
23. Печень, фаршированная копченым салом
24. Говяжьи почки в луковом соусе
25. Рулет из телячьей грудинки
26. Мясо, шпигованное овощами
27. Рулет мясной с грибами
28. Говядина по-русски
29. Говядина, запеченная в фольге
30. Говядина, тушенная с черносливом
31. Антрекот с яйцом

Крестьянский суп

- *250 г филе говядины*
- *2 клубня картофеля*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 помидор*
- *1 желтый болгарский перец*
- *по 50 г сельдерея, консервированного зеленого горошка и кукурузы*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *50 г ячневой крупы*
- *1 лавровый лист*
- *душистый перец горошком*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Если мясной бульон пересолен или мутный, введите в холодный бульон взбитый яичный белок, доведите бульон до кипения и удалите с его поверхности пену.

В керамическую посуду с растительным маслом положить перец горошком, лавровый лист и нарезанную говядину. Жарить под крышкой 10 минут при мощности 80%. Обжаренную говядину залить 1,5 л горячей воды и варить 5 минут при мощности 40%.

Картофель, болгарский перец, помидор, сельдерей, морковь и лук нарезать мелкими кубиками, добавить в суп.

Добавить в суп ячневую крупу, горошек, кукурузу, посолить, перемешать и варить 3 минуты.

Суп с фрикадельками

- *1 л мясного бульона*
- *300 г говяжьего мяса*
- *1 крупная луковица*
- *2 яйца*
- *2 ст. ложки панировочных сухарей*
- *1 корень петрушки*
- *1 корень сельдерея*
- *1 ст. ложка томатной пасты или 1 помидор*
- *1 ст. ложка муки*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *молотый черный перец*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, нарубить. Мясо пропустить через мясорубку. Взбить яйца, добавить нарубленный лук, соль, перец, немного теплого бульона, сухари, мясо и перемешать. Разделить на фрикадельки.

Коренья очистить, вымыть, нарезать соломкой, выложить в мелкую кастрюлю, добавить растительное масло, томатную пасту или мелко нарезанный помидор, перемешать и пассеровать в печи под крышкой 1—2 минуты при мощности 100%. Муку высыпать в кастрюлю, залить растительным маслом и подержать несколько секунд в печи при мощности 100% до появления золотистого оттенка.

Бульон довести до кипения под крышкой в течение 4 минут при мощности 100%.

В кипящий бульон положить коренья, обжаренную муку, разделанные фрикадельки, посолить, поперчить, накрыть крышкой и варить 6—8 минут при мощности 100%.

Гусь по-деревенски

- *1 гусь*
- *1 стакан гречневой крупы*
- *2 луковицы*
- *2 моркови*
- *200 г сметаны*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Обработанную тушку гуся нарубить. Положить кусочки в горшочки, влить воды, закрыть, довести в духовке до полуготовности.

Лук нашинковать.

Добавить в горшочки соль, перец, лук, нарезанную соломкой морковь, гречневую крупу и варить, чтобы крупа немного разварилась. Добавить сметану и довести до готовности в закрытом горшочке.

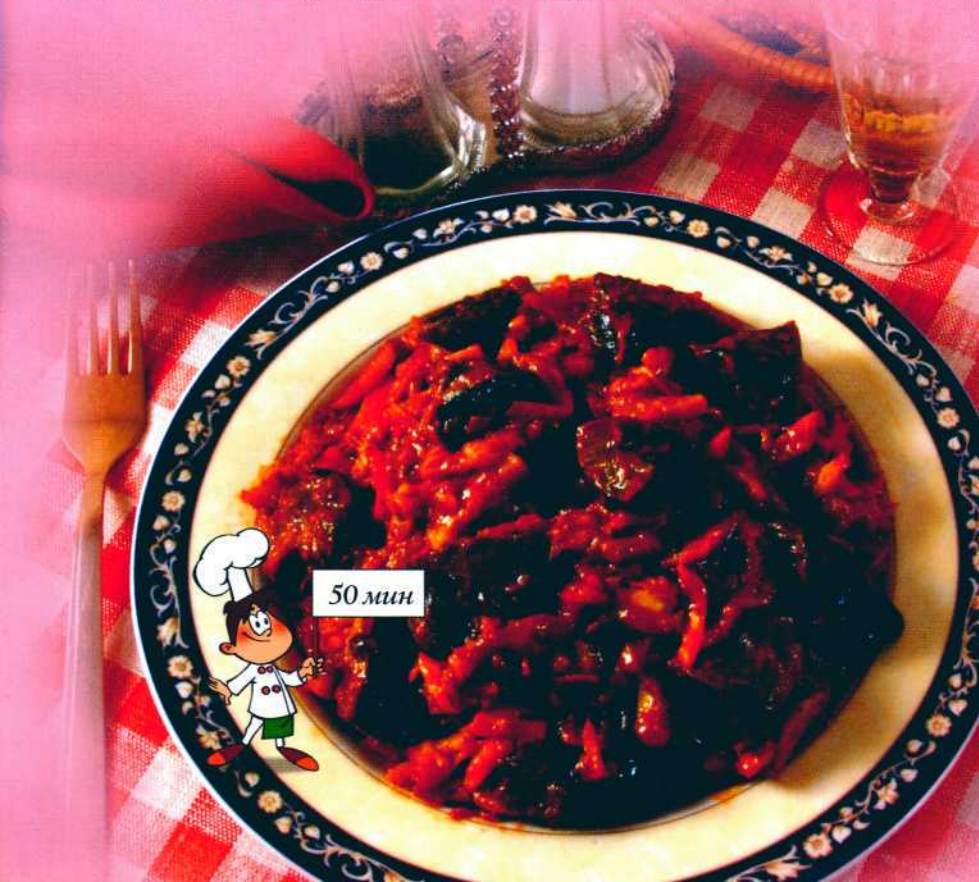
Для смягчения привкуса жира к блюдам из гуся, утки подают гарниры, отличающиеся кисловатым вкусом (тушеная квашеная капуста, кислые яблоки, маринованные плоды).

Рагу из потрохов

- *650 г куриных потрохов*
- *50 г маргарина*
- *500 г картофеля*
- *200 г моркови*
- *100 г репы*
- *70 г петрушки (корень)*
- *100 г томата-пюре*
- *200 г репчатого лука*
- *15 г муки*
- *специи*
- *соль*
- *букет с пряностями*

Букет — зеленая часть петрушки, сельдерея, укропа, связанная в пучок.

Потроха обжарить до образования корочки.
Обжаренные потроха положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить томат-пюре, соль, специи и тушить 35—40 минут. Морковь, петрушку, репу, лук и картофель нарезать и обжарить на маргарине. Бульон после тушения потрохов слить и ввести туда обжаренную муку, проварить до загустения.
В кастрюлю с потрохами положить обжаренные овощи, букет с пряностями и все залить процеженным соусом, закрыть крышкой, довести до кипения, поставить в микроволновку на 8—10 минут. Когда рагу будет готово, букет с пряностями удалить.



- *4 куриные ножки*
- *200 г риса*
- *100 г белого вина*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *паприка*
- *1 ч. ложка смеси пряных трав*
- *1—2 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 помидора*
- *2 луковицы*
- *4 ст. ложки нарезанной петрушки*
- *жир для смазки*

Смешать вино, приправы, соль, пряные травы, измельченный чеснок и растительное масло.
В полученный маринад положить куриные ножки и поставить их в холодильник на 1—2 часа.
Помидоры и лук нарезать и положить в форму, слегка смазанную жиром.
Куриные ножки вместе с маринадом поместить туда же.
Запекать в микроволновке 10 минут.
Отварить рис в подсоленной воде.
Смешать рис с петрушкой.

Куриные ножки в томатном соусе

Плов из птицы или дичи

- *900 г сырой обработанной курицы, или цыпленка, или 850 г индейки, или 1 кг утки, или гуся, или 2 тушки фазана, или 3 тушки рябчика, или серой куропатки*
- *100 г маргарина*
- *100 г моркови*
- *100 г репчатого лука*
- *50 г томатного пюре*
- *400 г рисовой крупы*
- *800 г воды*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Птицу или дичь нарубить на порции, обжарить до образования корочки, посыпать солью, перцем. Морковь и лук нарезать.

Положить птицу в посуду, добавить пассерованные мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, залить горячей водой и дать закипеть. Всыпать промытую рисовую крупу и варить до загустения. После этого посуду с пловом поставить на 40 минут в микроволновку.

Курица с фасолью и помидорами

- *200 г филе курицы*
- *2 луковицы*
- *2 помидора*
- *растительное масло*
- *200 г консервированной фасоли*
- *черный молотый перец*
- *зелень петрушки*

Филе курицы нарезать кусочками. На сковороде раскалить масло и обжарить курицу, добавить лук, все посолить, поперчить, тушить до готовности. Помидоры нарезать кружочками. Филе курицы выложить в огнеупорную посуду. Сверху поместить консервированную фасоль. Последним слоем поместить кружочки помидоров. Поставить посуду в микроволновку и тушить в течение 10 минут. При подаче к столу курицу с овощами выложить в блюдо и украсить петрушкой.

Для сохранения белизны кожи паровых цыплят или кур необходимо после заправки их натереть лимонным соком.

Цыпленок по-московски

- *200 г потрошеного цыпленка*
- *30 г репчатого лука*
- *50 г свежих белых грибов*
- *50 г сметаны*
- *5 г муки*
- *20 г сливочного масла*
- *5 г укропа*
- *150 г отварного риса*
- *соль*

Для теста:

- *55 г муки*
- *25 г воды*
- *соль*

Лук и грибы очистить, вымыть, порезать. Обработанного цыпленка разрубить на куски, посолить. Обжарить цыпленка вместе с луком и грибами, уложить в порционный горшочек.
В посуду, где жарились куски цыпленка, всыпать муку, обжарить ее, влить сметану и кипятить.
Полученным соусом залить цыпленка, прибавить рубленый укроп.

Тесто: соль растворить в воде, всыпать муку, тщательно перемешать. Плотно закрыть горшочек тестом и поставить на 20 минут в микроволновку.

Курица, запеченная с овощами

- *1/2 тушки курицы*
- *300 г цуккини*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 болгарский перец*
- *2 помидора*
- *100 г сливочного масла*
- *100 г сметаны*

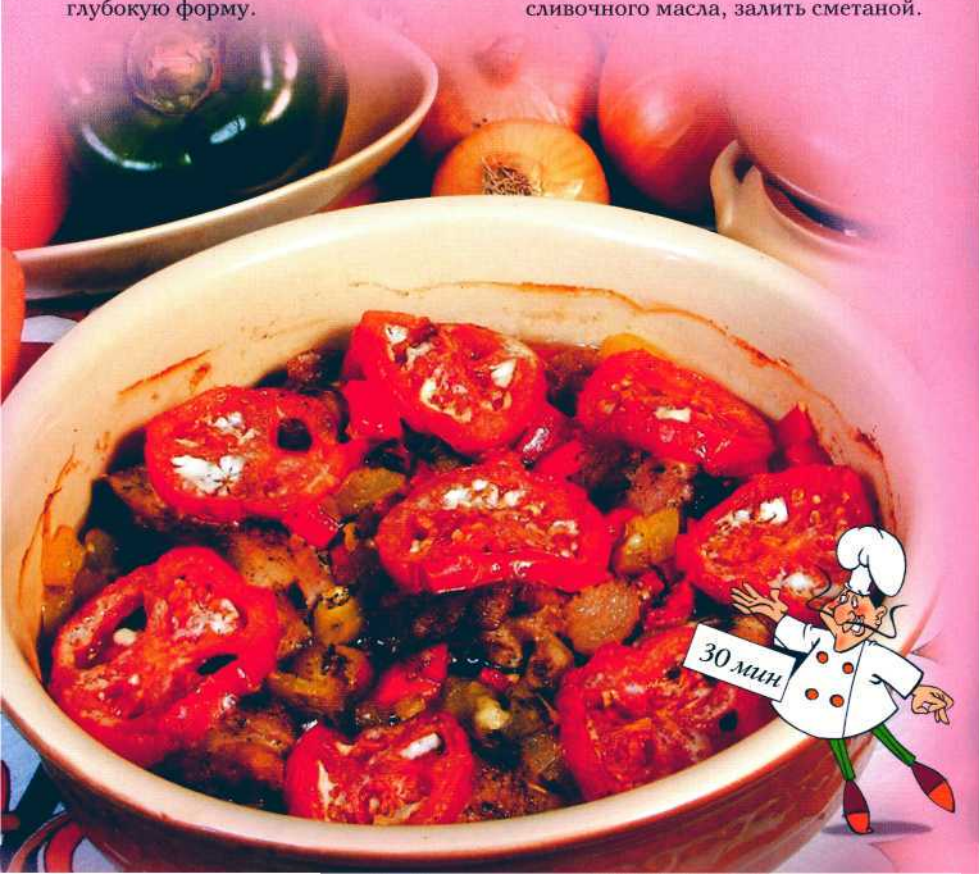
Для жарки:

- *50 г растительного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Если в процессе запекания в духовке смазывать куриную кожицу сметаной или майонезом, то она превратится в аппетитную хрустящую корочку.

Мясо курицы нарезать кусочками, обжарить на масле и выложить в глубокую форму.

Морковь, лук, болгарский перец и цуккини нарезать. Помидоры нарезать. Подготовленные овощи выложить в форму, посолить, поперчить. Сверху положить кусочки сливочного масла, залить сметаной.



Курица в соусе карри

- *2 окорочка*
- *2 помидора*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *зеленый лук и петрушка*

Для соуса:

- *2 луковицы*
- *2 дольки чеснока*
- *4 звездочки гвоздики*
- *1 ст. ложка готового порошка карри*
- *1 ч. ложка куркумы*
- *1/4 ч. ложки острого красного перца*
- *по 1/2 ч. ложки кориандра, зиры и имбиря*
- *1 ст. ложка соли*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *4 ст. ложки сметаны или сливок*

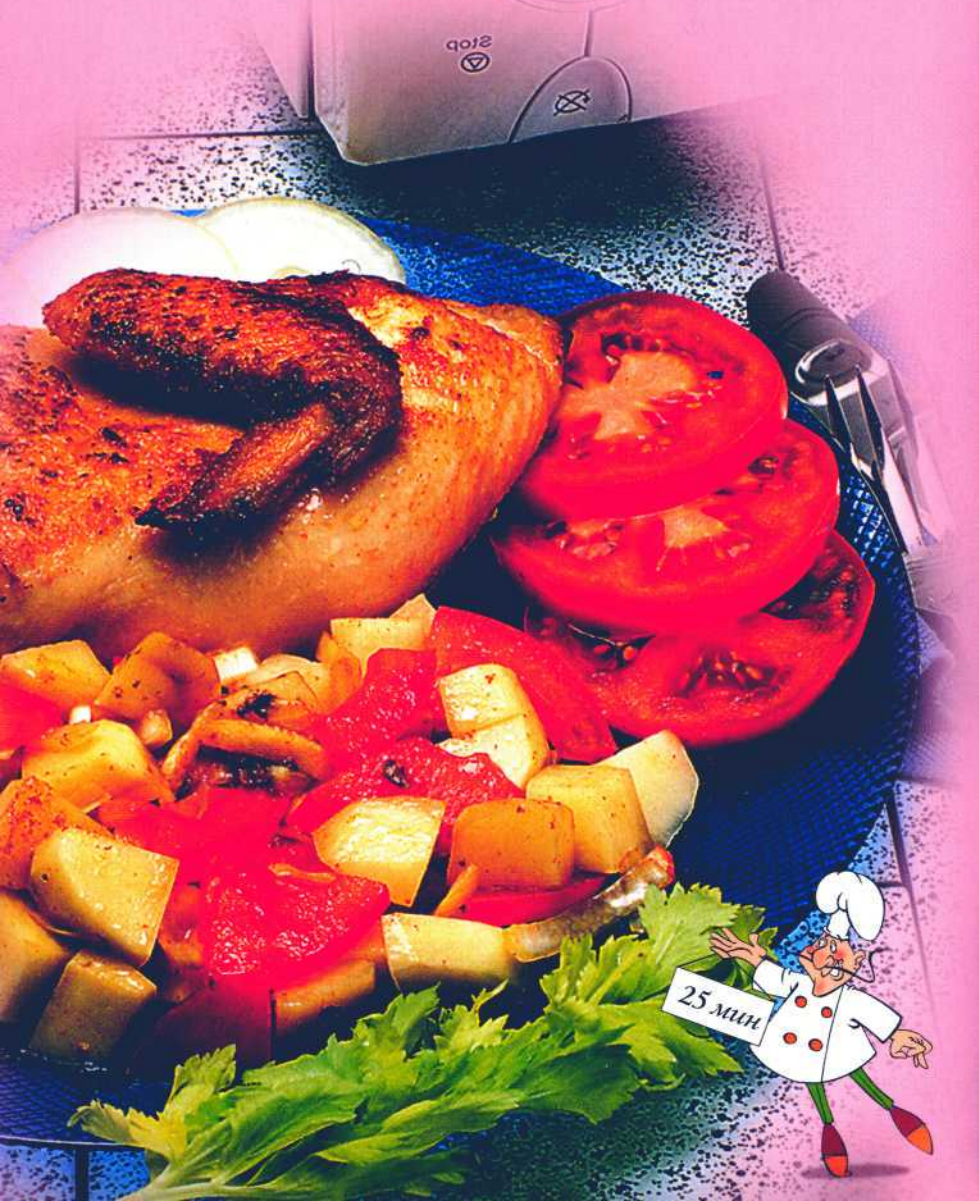
Окорочка обжарить на растительном масле до полуготовности. Помидоры нарезать крупными кубиками.

Соус: лук и чеснок нарезать. Лук припустить. Смешать лук, измельченный чеснок и все ингредиенты. После этого добавить растительное масло и сметану. К обжаренному мясу добавить соус и готовить в микроволновке 3 мин. Затем ввести нарезанные помидоры, накрыть крышкой и готовить еще 10 мин.

- *Курица (400 г)*
- *чеснок*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Из курицы удалить излишнюю влагу. Чеснок измельчить. Курицу натереть солью, чесноком, черным молотым перцем. Тушку завернуть целиком в пергаментную бумагу и запекать 15—22 минуты при полной мощности. Подавать курицу следует с жареным картофелем, отдельно можно подать зеленый салат, салат из свежих огурцов, помидоров, краснокочанной капусты.

Курица запеченная



Крылышки в томатном соусе

- *6 куриных крылышек*
- *3 ст. ложки томатной пасты*
- *по 2 ст. ложки растительного масла, лимонного сока и соевого соуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *молотая паприка*
- *черный молотый перец*
- *соль*
- *зелень укропа*
- *зелень петрушки*

Куриные крылышки залить лимонным соком и соевым соусом и оставить мариноваться на 15 минут.

Зелень петрушки и укропа нашинковать.

Добавить в томатную пасту сахар, соль и паприку и перемешать вместе с измельченной зеленью.

Крылышки вынуть из маринада, посыпать солью и черным молотым перцем. Сложить крылышки в форму с растительным маслом и жарить под крышкой 6 минут при полной мощности.

Готовые крылышки выложить на сервировочное блюдо, полить подготовленным соусом, украсить веточками зелени.

Мясо, запеченное куском

- *450 г свинины*
- *несколько очищенных зубчиков чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В противень поставить перевернутое блюдце или маленькую кастрюлю, чтобы в нее стекал жир с мяса. Положить ростбиф жирной стороной на блюдце или подставку. По желанию натереть мясо чесноком и перцем. Нагревать, не накрывая, при мощности 70%. Подержать в печи половину указанного времени, слить сок, из которого можно сделать подливку. Перевернуть мясо, неплотно накрыть кулинарной бумагой. Жарить оставшееся время. Закрыть алюминиевой фольгой и дать постоять 15—30 минут вне печи. При необходимости дожарить ростбиф. Посолить готовое мясо.

Перед приготовлением мясо промокните бумажной салфеткой. Особенно тщательно обсушите мясо перед поджариванием.

Рагу из свиных ребрышек

- *300 г свиных ребрышек*
- *4 клубня картофеля*
- *1 сладкий болгарский перец*
- *4 моркови*
- *4 помидора*
- *8 колечек кабачка*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень укропа*

Свиные ребрышки обжарить на растительном масле 10—15 минут при полной мощности в микроволновой печи.
Морковь и картофель нарезать брусочками.

Помидоры нарезать кусочками, часть оставить для украшения, а часть положить тушиться на 4—5 минут при полной мощности 100%.
Болгарский перец и кабачок очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Все овощи обжарить 4—5 минут при полной мощности в микроволновой печи.
В кастрюлю выложить овощи, свиные ребрышки, все посолить, поперчить и тушить до готовности 2—5 минут при мощности 70%.
Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарезать. Перед подачей на стол рагу украсить зеленью.

Свинина, фаршированная сыром и зеленью

- *200 г филе свинины*
- *4 ст. ложки тертого сыра*
- *2 ст. ложки рубленой зелени петрушки*
- *1 долька чеснока*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *1 ст. ложка приправы для свинины*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для украшения:

- *листья салата*
- *ломтики свежего огурца*
- *зеленый лук*
- *1 помидор*
- *зелень укропа*

Чеснок измельчить.
Зелень мелко нарезать.

На крупной терке натереть сыр. Смешать его с зеленью и чесноком. Ломтик свинины отбить, посолить, поперчить.
Разместить начинку на середине ломтика, сложить его пополам и плотно прижать обе половинки друг к другу.
Жарить свинину на сливочном масле в микроволновой печи 8—12 минут при уровне мощности 100% до готовности.
При подаче к столу на блюдо выложить листья салата, на каждый из них поместить нарезанный кубиками помидор, в центр поместить обжаренную свинину. Все украсить зеленью и дольками огурцов.

Хашлама

- *250 г баранины*
- *2 луковицы*
- *2 помидора*
- *1 сладкий перец*
- *1 яблоко*
- *1 долька чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *веточки петрушки*

Мясо порезать ломтиками.
Лук нарезать кольцами.
Яблоко и перец нарезать кусочками.
Помидоры вымыть, нарезать кружочками.
Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить.
На дно кастрюли выложить ломтики мяса, чеснок, лук, помидоры, яблоко, перец, все посолить и поперчить.
В кастрюлю налить воды, тушить в микроволновой печи до готовности 20—25 минут при полной мощности.
При приготовлении хашламы следует использовать яблоки твердых сортов.

- *200 г бараньего фарша*
- *50 г риса*
- *1 луковица*
- *50 г маринованных виноградных листьев*
- *1 долька чеснока*
- *1/2 стакана простокваши*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень укропа*

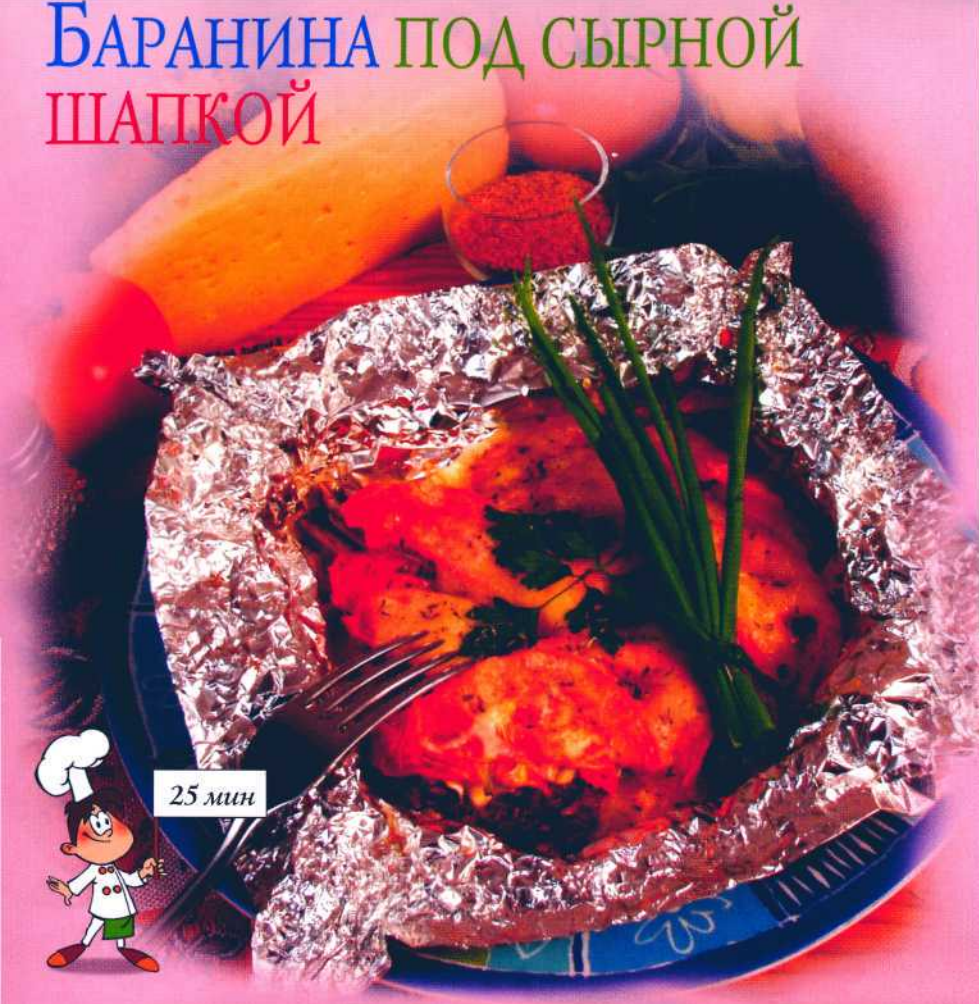
Мясо и лук пропустить через мясорубку.
Рис перебрать, вымыть и отваривать в подсоленной воде до полуготовности 7—10 минут при полной мощности. В фарш добавить пропущенный через мясорубку лук, рис, все перемешать, посолить и поперчить.
На лист винограда выложить немного фарша и аккуратно завернуть.
В кастрюлю налить немного воды, посолить, выложить долму и готовить в микроволновой печи 10—12 минут при средней мощности.
Перед подачей на стол к долме подать соус.

Соус: простоквашу смешать с измельченным чесноком и зеленью укропа.

Долма с виноградными листьями

Повар и поваренок
Жира в баранине больше, чем в говядине. Она менее питательна, чем говядина, но лучше переваривается, ее можно есть почти сырой.
20 мин

Баранина под сырной шапкой



- *3 кусочка филе баранины на косточке*
- *1 помидор*
- *3 ст. ложки нарезанной белой части зеленого лука*
- *1 ч. ложка орегано*
- *1 ст. ложка масла растительного*
- *1 ст. ложка сока лимона*
- *50 г сыра*
- *соль*
- *перец черный молотый*

Для украшения:

- *зелень петрушки*
- *зеленый лук*

Баранину посолить, посыпать перцем и специями, сбрызнуть соком лимона и полить маслом. Оставить мясо мариноваться в течение часа.

После этого мясо выложить на лист фольги, сверху положить ломтики помидора, мелко нарезанный зеленый лук.

Сверху все посыпать тертым сыром и поставить в микроволновку. Запекать 10 минут при средней мощности.

К столу подавать на фольге, украсив зеленью петрушки и зеленым луком.

Сосиски, запеченные с грудинкой и сыром

- *4 сосиски*
- *50 г сыра*
- *100 г грудинки*
- *4 круглых ломтика ржаного хлеба*

Для украшения:

- *зелень петрушки и укропа*

Сыр нарезать широкими полосками. Сделать на сосисках продольные надрезы, заполнить их полосками сыра.

Подготовленные сосиски обернуть ломтиками грудинки и закрепить поварской нитью. Сосиски выложить на плоское блюдо, украсить оставшимся сыром, поставить в микроволновую печь и запекать при 100%-ной мощности в течение 2 минут.

Для приготовления этого блюда лучше использовать говяжьи или куриные сосиски с пониженным содержанием жира.

Печень, фаршированная копченым салом

- *250 г телячьей печени*
- *1 луковица*
- *1 ст. ложка панировочных сухарей*
- *1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки*
- *30 г копченого сала*
- *1/2 яйца*
- *2 ст. ложки сметаны*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Очищенный лук и сало нарезать кубиками.
Зелень петрушки порубить.

В отдельной посуде смешать рубленую петрушку, лук, сало, панировочные сухари, все посолить, обжарить 2—3 минуты при полной мощности в микроволновой печи. Смесь остудить, добавить сметану, яйцо и специи. Подготовленный фарш тщательно перемешать. Печень вымыть. В куске печени сделать глубокий надрез и положить в него фарш. Печень переложить в огнеупорное блюдо, обжарить на растительном масле до готовности 9—13 минут при мощности 70% в микроволновой печи.

Говяжьи почки в луковом соусе

- *400 г говяжьих почек*
- *3 огурца соленых*
- *50 г каперсов*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 долька чеснока*
- *50 г сметаны*
- *50 г пасты томатной*
- *50 г масла растительного для жарки*
- *соль*
- *перец черный молотый*
- *зелень*

Перед приготовлением разрезанные вдоль почки нужно выдерживать в слабом рассоле в течение 20—25 минут.

Почки нарезать мелкими кусочками. Огурцы нарезать ломтиками, лук нашинковать, морковь нарезать кубиками. Обжарить лук и морковь. Почки обжарить на масле, залить смесью сметаны и томатной пасты, добавить огурцы, каперсы, рубленый чеснок, посолить, поперчить. Тушить в микроволновке 10 минут. Добавить к почкам обжаренные отдельно морковь и лук и тушить 8—10 минут до готовности.

Рулет из телячьей грудинки

Повар и поваренок

- *1,5 кг телячьей грудинки*
- *4—5 вареных яиц*
- *3 моркови*
- *1/2 банки консервированной кукурузы*
- *2 сладких перца*
- *4 ст. ложки масла сливочного*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- *1 стакан воды или бульона*

Телятиной называется более мягкое и менее жирное мясо молодых (не старше 3 месяцев) животных.

Из грудинки удалить кости, обсушить, посолить, поперчить. Мелко нарубленные вареные яйца, морковь, сладкий перец и кукурузу перемешать.

Полученную смесь положить на середину грудинки, туго завернуть рулетом, перевязать нитками, положить на противень, обмазать маслом, долить воду (или бульон) и запечь в микроволновке. Готовый рулет охладить, снять нитки, нарезать тонкими ломтиками, разложить на блюде.

- *125 г говядины, баранины или свинины*
- *50 г риса или гречневой крупы*
- *по 1/3 корня моркови и петрушки*
- *1 ч. ложка томатной пасты*
- *1/2 ч. ложки муки*
- *1 ст. ложки жира*
- *1 зубок чеснока (для баранины)*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Крупу промыть, добавить жир и поставить в печь на 5—6 мин при уровне мощности 100%. Куски говядины нашпиговать морковью и петрушкой, а баранину — и чесноком. Мясо положить на кашу и готовить 8—9 мин. Томатной пастой, смешанной с мукой, солью и перцем, залить мясо и тушить еще 3—4 мин при уровне мощности 100%.

Мясо, шпигованное овощами

Рулет мясной с грибами

Повар и поваренок
Изделия из рубленого мяса или котлетной массы считаются готовыми, если при проколе и нажатии на изделия выделяется бесцветный сок.
25 мин

- *500 г мякоти говядины*
- *3—4 вареных яйца*
- *150 г грибов отваренных*
- *2—3 ст. ложки пюре томатного*
- *2—3 зубчика чеснока*
- *соль*
- *перец черный молотый*
- *2—3 яйца*
- *масло для жарки*

Мясо отбить до тестообразной консистенции. Посолить, поперчить мясо и сформовать в виде пласта толщиной в 1,5—2 см.

Уложить на него мелко нарубленные грибы, полоски чеснока, половинки вареных яиц.

Осторожно завернуть рулетом, перевязать.

Поместить сырой рулет в смазанный маслом сотейник, смазать сверху томатным пюре, поставить в микроволновку и жарить до готовности.

Говядина по-русски

- *850 г сырой мякоти говядины*
- *по 200 г моркови, сельдерея, лука репчатого*
- *100 г шпика*
- *50 г молотых сухарей бородинского хлеба*
- *750 г (5 шт.) картофеля*
- *50 г топленого масла для жарки*
- *250 г сметаны*
- *бульон по потребности*
- *соль*
- *зелень петрушки*
- *лавровый лист*
- *перец крупно дробленный*

Мякоть говядины зачистить, нарезать на порционные куски. Мясо обжарить на сильном огне. Положить мясо в порционный горшок, дно которого покрыть ломтиками шпика. Сверху положить коренья — морковь, сельдерей, лук, нарезанные соломкой, добавить сухари хлеба, лавровый лист и черный перец, соль. Залить крепким бульоном и тушить в микроволновке при средней мощности 5 мин. Затем добавить некрупный картофель целыми клубнями, сметану и тушить еще минут 10.

Говядина, запеченная в фольге

- *200 г филе говядины*
- *2 клубня картофеля*
- *4 шампиньона*
- *3 ст. ложки масла растительного*
- *50 г сливок*
- *соль*
- *перец черный молотый*

Филе говядины посолить и отбить. Отбивную жарить до готовности. Картофель нарезать кружочками. В отдельной посуде растопить растительное или сливочное масло и обжарить картошку с двух сторон. На лист фольги выложить говяжью отбивную, сверху поместить картофель. Грибы нарезать кусочками. На сковороду вылить немного растительного масла и обжарить грибы, за несколько минут до готовности ввести сливки. Готовые грибы немного охладить и поместить поверх картофеля. Все слегка посолить и поперчить. Края фольги плотно зажать. Противень поместить в микроволновку и готовить при 100%-ной мощности 10—15 минут. К столу подать, не вынимая из фольги.

Говядина, тушенная с черносливом

- *250 г мякоти говядины*
- *1 луковица*
- *2 ст. ложки томатного соуса*
- *50 г чернослива*
- *соль*
- *2 ст. ложки масла растительного*
- *перец черный молотый*
- *специи*

Для украшения:

- *листья салата*

Мясо нарезать кусочками, посолить и поперчить.
Обжарить мясо на сковороде в масле. Репчатый лук нарезать полукольцами и пассеровать. Положить в мясо пассерованный лук, томатный соус.

Все перемешать и залить бульоном или кипяченой водой.
Мясо тушить в микроволновке 10 минут.
Чернослив нарезать маленькими кусочками.
Затем добавить его в мясо и тушить до готовности еще 10—15 минут.

Антрекот с яйцом

- *800 г мякоти говядины*
- *50 г жира топленого животного*
- *5 яиц*
- *25 г маргарина (для глазуньи)*
- *100 г хрена*
- *500 г гарнира*
- *соль*
- *перец черный молотый*

Из поясничной части или задних ног нарезать порционные куски.

Нарезанные куски отбить. Посолить, поперчить мясо и запекать в микроволновке при средней мощности 10—15 минут.
При подаче положить на антрекот яичницу-глазунью из одного яйца, рядом с одной стороны — гарнир, а с другой — горку тертого хрена.

Гарнир: картофель отварной или жареный.

Г 59 **Готовим** мясо в микроволновке. — М.: Изд-во Эксмо, 2006.— 32 с:ил.

Микроволновая печь — это революция на нашей кухне. Во-первых, это быстро и удобно, во-вторых, вкусно, полезно и красиво. Как раз все то, чего требует от нас сегодняшний темп жизни, плюс принципиально новое качество пищи. В книге собраны разнообразные рецепты блюд из мяса, подходящие для приготовления в микроволновке. Здесь же указаны оптимальные режимы нагрева для каждого блюда. А кулинарные советы подскажут, с каким гарниром лучше подать и как украсить то или иное блюдо.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-15543-0

© ООО «Издательство «Эксмо», 2006

www.natahaus.ru

Оформление *Н. Кудря*

ГОТОВИМ МЯСО В МИКРОВОЛНОВКЕ

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *Р. Годгильдиева*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.
Информация по канцтоварам: **www.eksmo-kanc.ru** e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**

Подписано в печать 18.10.2006
Формат 60×100 $^{1}/_{16}$. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 2,22.
Доп. тираж 10 000 экз. Заказ 5659

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!